GARMIN

Forerunner® 230/235

Manual do Utilizador

Outubro 2015

190-01955-34_0A

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® e VIRB® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™ e tempe™ são marcas registadas da Garmin Ltd. ou das respetivas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registada da Google, Inc. Apple® e Mac® são marcas registadas da Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. A marca nominativa e os logótipos Bluetooth®são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas, são propriedade do The Cooper Institute. Análise do ritmo cardíaco avançada da Firstbeat. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e noutros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

Este produto possui certificação ANT+®. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.

Número de modelo: AA2758

Índice

Introdução **1**
Teclas 1
Bloquear e desbloquear as teclas do dispositivo 1
Ícones de estado 1
Abrir o menu 1
Treino **1**
Dar uma corrida 1
Forerunner Apenas 235 1
Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco 1
Consultar o widget do ritmo cardíaco 2
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco 2
Monitorização de atividade 2
Ligar a monitorização de atividade 2
Utilizar o alerta de movimento 2
Objetivo automático 2
Utilizar o modo Não incomodar 2
Monitorização do sono 2
Treino em interiores 2
Exercícios 2
Seguir um exercício pela Web 3
Iniciar um exercício 3
Sobre o calendário de treinos 3
Exercícios intervalados 3
Recordes pessoais 3
Funcionalidades com base no ritmo cardíaco **3**
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco 4
Permitir que o dispositivo defina as zonas de ritmo cardíaco 4
Medições fisiológicas 4
Acerca das estimativas de VO2 máximo 4
Visualizar os tempos de corrida previstos 4
Assistente de recuperação 5
Ritmo cardíaco de recuperação 5
Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso 5
Funções inteligentes **5**
Emparelhar o smartphone 5
Notificações do telefone 5
Abrir os controlos de música 5
Reproduzir alertas sonoros durante a corrida 5
Widgets 6
Widget de controlos por Bluetooth 6
Ver o widget de meteorologia 6
Controlo remoto VIRB 6
Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth 6
Ativar o alerta de ligação do smartphone 6
Localizar um smartphone perdido 6
Desativar a tecnologia Bluetooth 6
Funcionalidades do Connect IQ™ 6
Transferir funcionalidades Connect IQ 7
Historial **7**
Ver o historial 7
Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco 7
Visualizar dados totais 7
Eliminar o historial 7
Gestão de dados 7
Eliminar ficheiros 7
Desligar o cabo USB 7
Enviar dados para a sua conta Garmin Connect 7
Garmin Connect 7
Personalizar o seu dispositivo **8**
Sensores ANT+ 8
Emparelhar sensores ANT+ 8
Podómetro 8
Configurar o perfil do utilizador 8
Perfis de atividade 8
Alterar o seu perfil de atividade 8
Definições de atividade 8
Personalizar os ecrãs de dados 8
Alertas 8
Utilizar o Auto Pause® 9
Marcar voltas por distância 9
Utilizar o deslocamento automático 9
Alterar a definição do GPS 9
Definições de tempo de espera de poupança de energia 9
Definições de monitorização de atividade 9
Definições do sistema 9
Alterar o idioma do dispositivo 10
Definições da hora 10
Definições de retroiluminação 10
Configurar os sons do dispositivo 10
Alterar as unidades de medida 10
Definições de formato 10
Definições do registo de dados 10
Informação sobre o dispositivo **10**
Carregar o dispositivo 10
Especificações 11
Especificações do Forerunner 11
Especificações do monitor de ritmo cardíaco 11
Cuidados a ter com o dispositivo 11
Limpar o dispositivo 11
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco 11
Baterias substituíveis pelo utilizador 11
Assistência e atualizações 11
Ver informações do dispositivo 11
Obter mais informações 12
Reiniciar o dispositivo 12
Resolução de problemas **12**
Assistência e atualizações 12
Obter mais informações 12
Adquirir sinais de satélite 12
Melhorar a receção de satélite GPS 12
Reiniciar o dispositivo 12
Apagar a informação do utilizador 12
Repor todas as predefinições 12
Ver informações do dispositivo 12
Atualizar o software 12
Maximizar a vida útil da pilha 12
O meu número de passos diário não aparece 12
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco 13
Anexo **13**
Campos de dados 13
Acordo de Licenciamento do Software 13
Licença BSD de 3 cláusulas 14
Cálculos da zona de ritmo cardíaco 14
Classificações padrão de VO2 máximo 14
Índice Remissivo **15**

Introdução

⚠ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes de segurança e do produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

Teclas

①	⏻ ☼	Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo. Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação.
②	🏃	Selecione para iniciar e parar o cronómetro. Selecione para escolher opções ou aceitar mensagens.
③	↻ ↩	Selecione para marcar uma nova volta. Selecione para voltar ao ecrã anterior.
④	∧ ∨	Selecione para percorrer os widgets, ecrãs de dados, as opções e as definições. Depois de selecionar um perfil de atividade, selecione ∨ para abrir o menu. Mantenha ∧ premido para ver o menu de opções.

Bloquear e desbloquear as teclas do dispositivo

Pode bloquear as teclas do dispositivo para evitar premir teclas acidentalmente durante uma atividade ou no modo de relógio.

1. Mantenha premido ∧.
2. Selecione **Lock Device**.
3. Mantenha ∧ premido para desbloquear as teclas do dispositivo.

Ícones de estado

Os ícones aparecem na parte superior do ecrã inicial. Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar um sinal. Um ícone fixo significa que o sinal foi encontrado ou que o sensor está ligado.

	Estado do GPS
	Estado da tecnologia Bluetooth®
	Estado do ritmo cardíaco
	Estado do podómetro
	Estado do sensor de velocidade e cadência
	Estado do sensor de tempe™
	Estado da câmara VIRB®

Abrir o menu

1. Selecione 🏃 e selecione um perfil de atividade.
2. Selecione ∨.

Treino

Dar uma corrida

A primeira atividade de fitness que regista no seu dispositivo poderá ser uma corrida, um percurso de bicicleta ou qualquer atividade no exterior. Poderá ser necessário carregar o dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 10) antes de iniciar a atividade.

1. Selecione 🏃 e selecione um perfil de atividade.
2. Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
3. Selecione 🏃 para iniciar o temporizador.
4. Dê uma corrida.

5. Depois de terminar a corrida, selecione 🏃 para parar o temporizador.
6. Selecione uma opção:
   - Selecione **Resume** para reiniciar o temporizador.
   - Selecione **Save** para guardar a corrida e repor o temporizador. Pode selecionar a corrida, para ver um resumo.

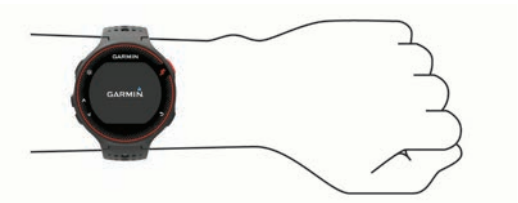
   - Selecione **Discard** > **Yes** para eliminar a corrida.

Forerunner Apenas 235

Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco

- Use o dispositivo Forerunner acima do osso do pulso.

  NOTA: o dispositivo deve ficar justo, mas confortável, não se devendo mover enquanto corre.



- Não danifique o sensor de ritmo cardíaco que se encontra na parte traseira do dispositivo.
- Consulte (*Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco*, página 2) para obter mais informações sobre a medição do ritmo cardíaco baseada no pulso.

Consultar o widget do ritmo cardíaco

O widget apresenta o seu ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm), ritmo cardíaco inferior em repouso do dia em curso e um gráfico do seu ritmo cardíaco.

1 No ecrã de hora do dia, selecione ∨.

2 Selecione para ver os seus valores médios de ritmo cardíaco nos últimos 7 dias.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Limpe e seque o braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar sob o dispositivo.
- Use o dispositivo acima do osso do pulso. O dispositivo deve ficar justo, mas confortável.

  NOTA: pode tentar utilizar o dispositivo mais acima, no antebraço. Também pode tentar utilizá-lo no outro braço.
- Faça o aquecimento durante 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura do ritmo cardíaco antes de iniciar a atividade.

  NOTA: em ambientes frios, faça o aquecimento num espaço interior.
- Lave o dispositivo com água doce após cada exercício.

Monitorização de atividade

Ligar a monitorização de atividade

A função de monitorização de atividade regista o número de passos diário, o objetivo de passos, a distância percorrida e as calorias queimadas para cada dia registado. As calorias queimadas incluem as calorias gastas pelo seu metabolismo basal mais as calorias da atividade.

A monitorização da atividade pode ser ativada durante a configuração inicial do dispositivo ou a qualquer momento.

1 Selecione **Menu** > **Settings** > **Activity Tracking** > **Status** > **On**.

  A sua contagem de passos não aparece até que o dispositivo encontre satélites e defina a hora automaticamente. Para encontrar sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu.

2 No ecrã de hora do dia, selecione ∨ para ver o widget de monitorização de atividade.

  O número de passos é atualizado periodicamente.

Utilizar o alerta de movimento

Antes de poder utilizar o alerta de movimento, tem de ativar a monitorização de atividade.

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas indesejáveis. O alerta de movimento lembra-o de se movimentar. Após uma hora de inatividade, Move! e a barra vermelha é apresentada. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 10).

Faça uma caminhada breve (por alguns minutos) para repor o alerta de movimento.

Objetivo automático

O seu dispositivo cria automaticamente um objetivo de passos diário, com base nos seus níveis de atividade anteriores. À medida que se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra os progressos feitos em relação ao seu objetivo diário ①.

Se optar por não selecionar a função de objetivo automático, pode definir um objetivo de passos personalizado na sua conta Garmin Connect™.

Utilizar o modo Não incomodar

Para poder utilizar o modo Não incomodar, tem de emparelhar o seu dispositivo com um smartphone (*Emparelhar o smartphone*, página 5).

Pode utilizar o modo Não incomodar para desligar a retroiluminação, os tons de alerta e as vibrações. Por exemplo, pode utilizar este modo enquanto dorme ou vê um filme.

NOTA: pode definir as suas horas de sono normais nas definições de utilizador da sua conta Garmin Connect. O dispositivo entra automaticamente no modo Não incomodar durante as suas horas de sono normais.

1 No ecrã de hora do dia, selecione ∧ para ver o widget de controlos.

2 Selecione > **Do Not Disturb** > **On**.

  Pode desativar o modo Não incomodar no widget de controlos.

Monitorização do sono

Enquanto dorme, o dispositivo monitoriza o seu movimento. As estatísticas de sono incluem o total de horas de sono, os níveis de sono e o movimento no sono. Pode definir as suas horas de sono normais nas definições de utilizador da sua conta Garmin Connect. Pode consultar as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.

Treino em interiores

O dispositivo inclui perfis de atividade no interior em que o GPS está desligado. Pode desativar o GPS quando treinar em espaços interiores ou para poupar a vida útil da bateria.

NOTA: qualquer alteração que fizer à definição do GPS será guardada no perfil ativo.

Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **GPS** > **Off**.

Ao correr com o GPS desligado, a velocidade e a distância são calculadas através do acelerómetro do dispositivo. O acelerómetro calibra-se automaticamente. A precisão dos dados sobre velocidade e distância melhora depois de efetuar algumas corridas no exterior com o GPS.

Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios utilizando o Garmin Connect, ou selecionar um plano de treinos com exercícios incluídos em Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo.

Também pode programar exercícios usando o Garmin Connect. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no dispositivo.

Seguir um exercício pela Web

Para poder transferir um exercício do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 7).

1. Ligue o dispositivo ao computador.
2. Aceda a www.garminconnect.com.
3. Crie e guarde um exercício novo.
4. Selecione **Enviar para dispositivo** e siga as instruções no ecrã.
5. Desligue o dispositivo.

Iniciar um exercício

Antes de iniciar um exercício, tem de transferir um exercício da sua conta Garmin Connect.

1. Selecione **Menu** > **Training** > **My Workouts**.
2. Selecione um exercício.
3. Selecione **Do Workout**.

Após iniciar um exercício, o dispositivo apresenta cada etapa do exercício, o objetivo (se definido) e os dados de exercícios atuais.

Sobre o calendário de treinos

O calendário de treinos no seu dispositivo é uma extensão do calendário ou programa de treinos que configura no Garmin Connect. Depois de ter adicionado alguns exercícios ao calendário do Garmin Connect, pode enviá-los para o seu dispositivo. Todos os exercícios programados enviados para o dispositivo aparecem na lista do calendário de treinos ordenados por data. Quando seleciona um dia no calendário de treinos, pode ver ou fazer o exercício. O exercício programado permanece no seu dispositivo, quer o conclua ou o ignore. Quando envia exercícios programados do Garmin Connect, estes sobrepõem-se ao calendário de treinos existente.

Utilizar planos de treino do Garmin Connect

Para poder transferir e utilizar um plano de treinos, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 7).

Pode procurar planos de treino na sua conta Garmin Connect, agendar treinos e enviá-los para o seu dispositivo.

1. Ligue o dispositivo ao computador.
2. Na sua conta Garmin Connect, selecione e agende um plano de treino.
3. Reveja o plano de treino no seu calendário.
4. Selecione e siga as instruções no ecrã.

Exercícios intervalados

Pode criar exercícios intervalados baseados na distância ou no tempo. O dispositivo guarda os seus exercícios intervalados personalizados até criar um novo exercício intervalado. Também pode utilizar intervalos abertos para exercícios de pista e para quando correr uma distância conhecida. Quando seleciona , o dispositivo regista um intervalo e passa para um intervalo de descanso.

Criar um exercício intervalado

1. Selecione **Menu** > **Training** > **Intervals** > **Edit** > **Interval** > **Type**.
2. Selecione **Distance**, **Time** ou **Open**.

   Dica: pode criar um intervalo sem tempo definido selecionando o tipo Open.
3. Selecione **Duration**, introduza um valor de distância ou tempo para o intervalo do exercício e selecione ✓.
4. Selecione **Rest** > **Type**.
5. Selecione **Distance**, **Time** ou **Open**.
6. Se necessário, introduza um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso e selecione ✓.
7. Selecione uma ou mais opções:
   - Para definir o número de repetições, selecione **Repeat**.
   - Para adicionar um aquecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Warm Up** > **On**.
   - Para adicionar um arrefecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Cool Down** > **On**.

Iniciar um exercício intervalado

1. Selecione **Menu** > **Training** > **Intervals** > **Do Workout**.
2. Selecione .
3. Se o seu intervalo de treino tem aquecimento, selecione para começar o primeiro intervalo.
4. Siga as instruções no ecrã.

Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

Parar um exercício

- A qualquer altura, selecione para terminar um passo do exercício.
- A qualquer altura, selecione para parar o temporizador.

Recordes pessoais

Quando termina uma atividade, o dispositivo apresenta todos os novos recordes pessoais que tiver atingido durante a atividade em questão. Os recordes pessoais incluem o seu melhor tempo em relação a várias distâncias típicas e à corrida ou viagem mais longa.

Ver os seus recordes pessoais

1. Selecione **Menu** > **My Stats** > **Records**.
2. Selecione um desporto.
3. Selecione um recorde.
4. Selecione **View Record**.

Repor um recorde pessoal

É possível restaurar cada recorde pessoal para o anteriormente registado.

1. Selecione **Menu** > **My Stats** > **Records**.
2. Selecione um desporto.
3. Selecione um recorde a repor.
4. Selecione **Previous** > **Yes**.

   NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Limpar um recorde pessoal

1. Selecione **Menu** > **My Stats** > **Records**.
2. Selecione um desporto.
3. Selecione um recorde a eliminar.
4. Selecione **Clear Record** > **Yes**.

   NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Limpar todos os recordes pessoais

1. Selecione **Menu** > **My Stats** > **Records**.

   NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.
2. Selecione um desporto.
3. Selecione **Clear All Records** > **Yes**.

   Os recordes são eliminados apenas para esse desporto.

Funcionalidades com base no ritmo cardíaco

Este manual destina-se aos modelos Forerunner 230 e 235. As funcionalidades com base no ritmo cardíaco descritas nesta secção aplicam-se a ambos os modelos Forerunner. Para

utilizar estas funcionalidades, tem de possuir um monitor de ritmo cardíaco.

Forerunner 230: este dispositivo é compatível com os monitores de ritmo cardíaco ANT+®.

Forerunner 235: este dispositivo tem um monitor de ritmo cardíaco com base no pulso e é compatível com monitores de ritmo cardíaco ANT+.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O dispositivo utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco predefinidas. Pode introduzir manualmente valores de ritmo cardíaco e definir o intervalo para cada zona.

1. Selecione **Menu** > **My Stats** > **User Profile** > **Heart Rate Zones**.
2. Selecione **Max. HR** e introduza o seu ritmo cardíaco máximo.
3. Seleccione **Resting HR** e introduza o seu ritmo cardíaco em repouso.
4. Selecione **Zones** > **Based On**.
5. Selecione uma opção:
   - Seleccione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
   - Selecione **%Max. HR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
   - Selecione **%HRR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem da sua reserva de ritmo cardíaco (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
6. Selecione uma zona e introduza um valor para cada zona de ritmo cardíaco.

Permitir que o dispositivo defina as zonas de ritmo cardíaco

As predefinições permitem ao dispositivo detetar o seu ritmo cardíaco máximo e definir as zonas de ritmo cardíaco enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.

- Certifique-se de que as definições do perfil do utilizador são precisas (*Configurar o perfil do utilizador*, página 8).
- Corra frequentemente com o seu monitor de ritmo cardíaco compatível.
- Experimente alguns planos de treino de ritmo cardíaco, disponíveis na sua conta Garmin Connect.
- Consulte as tendências de ritmo cardíaco e tempo em zonas na sua conta Garmin Connect.

Medições fisiológicas

As medições fisiológicas requerem um monitor de ritmo cardíaco compatível. As medições são estimativas que o podem ajudar a monitorizar e compreender o seu desempenho nos treinos e em corrida.

NOTA: inicialmente, as estimativas podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho ao correr.

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigénio (em mililitros) que pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo.

Tempos de corrida previstos: o seu dispositivo utiliza a estimativa do VO2 máximo e fontes de dados publicadas para fornecer objetivos de tempo de corrida com base na sua condição física atual. Esta projeção pressupõe também que completou o treino adequado para a corrida.

Assistente de recuperação: o assistente de recuperação apresenta o tempo restante antes de estar completamente recuperado e preparado para a próxima sessão de exercício intenso..

Acerca das estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigénio (em mililitros) que pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Em termos simples, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho desportivo e deve aumentar à medida que o seu nível de condição física melhora. As estimativas de VO2 máximo são fornecidas e suportadas pela Firstbeat Technologies Ltd. Pode utilizar o seu dispositivo Garmin® emparelhado com um monitor de ritmo cardíaco compatível para apresentar o seu VO2 máximo estimado para corrida.

A sua estimativa de VO2 máximo é apresentada como um algarismo e uma posição no indicador colorido.

Roxo	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bom
Cor de laranja	Satisfatório
Vermelho	Fraco

Os dados e análise de VO2 máximo são fornecidos com a permissão do The Cooper Institute®. Para mais informações, consulte o anexo (*Classificações padrão de VO2 máximo*, página 14) e visite www.CooperInstitute.org.

Obter as suas estimativas de VO2 máximo para corrida

Esta funcionalidade requer um monitor de ritmo cardíaco.

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador (*Configurar o perfil do utilizador*, página 8) e defina o seu ritmo cardíaco máximo (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco*, página 4). Inicialmente, as estimativas podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho ao correr.

1. Corra no exterior durante, no mínimo, 10 minutos.
2. Após a corrida, selecione **Save**.
3. Selecione **Menu** > **My Stats** > **VO2 Max.**.

Visualizar os tempos de corrida previstos

Esta funcionalidade requer um monitor de ritmo cardíaco.

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador (*Configurar o perfil do utilizador*, página 8) e defina o seu ritmo cardíaco máximo (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco*, página 4). O seu dispositivo utiliza estimativas de VO2 máximo (*Acerca das estimativas de VO2 máximo*, página 4) e fontes de dados publicadas para fornecer um tempo de corrida com base na sua condição física. Esta projeção pressupõe também que completou o treino adequado para a corrida.

NOTA: inicialmente as projeções podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho ao correr.

Selecione **Menu** > **My Stats** > **Race Predictor**.

São apresentados os seus tempos de corrida previstos para distâncias de 5000 m (5K), 10 000 m (10K), meia maratona ou maratona.

Assistente de recuperação

Pode utilizar o seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de ritmo cardíaco para saber quanto tempo resta até recuperar totalmente e ficar pronto para a próxima sessão de exercício intenso. A tecnologia do assistente de recuperação é fornecida e suportada pela Firstbeat.

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação é apresentado imediatamente após uma atividade. O tempo inicia uma contagem decrescente até chegar a ponto ideal para tentar outra sessão de exercício intenso.

Ativar o Assistente de recuperação

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador (*Configurar o perfil do utilizador*, página 8) e defina o seu ritmo cardíaco máximo (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco*, página 4).

1. Selecione **Menu** > **My Stats** > **Recovery Advisor** > **Status** > **On**.
2. Dê uma corrida.
3. Após a corrida, selecione **Save**.

   É apresentado o tempo de recuperação. O tempo máximo é de 4 dias.

Ritmo cardíaco de recuperação

Caso esteja a treinar com um monitor de ritmo cardíaco, pode verificar o valor de ritmo cardíaco de recuperação após cada atividade. O ritmo cardíaco de recuperação consiste na diferença entre o ritmo cardíaco durante o exercício e o ritmo cardíaco dois minutos após o fim do exercício. Por exemplo, após um treino de corrida normal, o utilizador para o cronómetro. O ritmo cardíaco é de 140 bpm. Após dois minutos sem qualquer atividade ou arrefecimento, o ritmo cardíaco é de 90 bpm. O ritmo cardíaco de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos associaram o ritmo cardíaco de recuperação à saúde cardiovascular. Normalmente, números elevados indicam corações mais saudáveis.

Dica: para obter os melhores resultados, deve parar de se mover durante dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de ritmo cardíaco de recuperação. Pode guardar ou eliminar a atividade após a apresentação deste valor.

Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso

A predefinição para o Forerunner 235 é Auto. O dispositivo utiliza automaticamente o ritmo cardíaco com base no pulso, a menos que exista um monitor de ritmo cardíaco acessório ligado ao dispositivo.

Selecione **Menu** > **Settings** > **Heart Rate Monitor** > **Off**.

Funções inteligentes

Emparelhar o smartphone

Deve ligar o seu dispositivo Forerunner a um smartphone, de modo a concluir a configuração e utilizar todas as funcionalidades do dispositivo.

1. Aceda a www.garmin.com/intosports/apps e transfira a aplicação Garmin Connect Mobile ao seu smartphone.
2. A partir do dispositivo Forerunner, selecione **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Pair Mobile Device**.
3. Abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
4. Selecione uma opção para adicionar o dispositivo à sua conta Garmin Connect:
   - Se este é o primeiro dispositivo que emparelha com a aplicação Garmin Connect Mobile, siga as instruções apresentadas no ecrã.
   - Se já emparelhou outro dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile, selecione, a partir das definições, **Dispositivos Garmin** > + e siga as instruções apresentadas no ecrã.

Notificações do telefone

As notificações do telefone requerem o emparelhamento de um smartphone compatível com o dispositivo Forerunner. Quando o seu telefone recebe mensagens, envia notificações para o seu dispositivo.

Ativar notificações por Bluetooth

1. Selecione **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Smart Notifications**.
2. Selecione **During Activity**.
3. Selecione **Off**, **Show Calls Only** ou **Show All**.
4. Selecione **Not During Activity**.
5. Selecione **Off**, **Show Calls Only** ou **Show All**.

   NOTA: pode alterar os sons audíveis para notificações.

Visualizar notificações

- Quando é apresentada uma notificação no seu dispositivo Forerunner, selecione para ver a notificação.
- Selecione **V** para limpar a notificação.
- No ecrã de hora do dia, selecione **∧** para ver todas as notificações no widget de notificações.

Gerir notificações

Pode utilizar o seu smartphone compatível para gerir as notificações que aparecem no seu dispositivo Forerunner.

Selecione uma opção:

- Se estiver a utilizar um dispositivo Apple®, utilize as definições do centro de notificações no smartphone para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.
- Se estiver a utilizar um dispositivo Android™, utilize as definições de aplicações na aplicação Garmin Connect Mobile para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.

Abrir os controlos de música

Os controlos de música requerem o emparelhamento de um smartphone compatível com o dispositivo.

Mantenha premido **∧** e selecione **Music Controls**.

Reproduzir alertas sonoros durante a corrida

Para poder configurar alertas sonoros, tem de ter um smartphone com a aplicação Garmin Connect Mobile emparelhado com o seu dispositivo Forerunner.

Pode configurar a aplicação Garmin Connect Mobile para reproduzir mensagens de motivação no smartphone durante a corrida. Os alertas sonoros incluem o número da volta e tempo da volta, ritmo ou velocidade e dados do ritmo cardíaco. Durante um alerta sonoro, a aplicação Garmin Connect Mobile silencia o áudio principal do smartphone para reproduzir a mensagem. Os níveis de volume podem ser personalizados na aplicação Garmin Connect Mobile.

1. Nas definições da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **Dispositivos Garmin**.
2. Selecione o seu dispositivo.
3. Se necessário, selecione **Definições do dispositivo**.

4 Selecione **Alertas sonoros**.

Widgets

O seu dispositivo inclui widgets pré-carregados que permitem o acesso rápido a informações. Alguns widgets requerem uma ligação Bluetooth a um smartphone compatível.

Notificações: alerta-o de chamadas e mensagens de texto recebidas conforme as definições de notificações do seu smartphone.

Calendário: mostra as próximas reuniões agendadas a partir do calendário do seu smartphone.

Meteorologia: mostra a temperatura atual e a previsão meteorológica.

Monitorização de atividade: monitoriza o número de passos diário, o objetivo de passos, a distância percorrida, as calorias queimadas e as estatísticas de sono.

Ritmo cardíaco: apresenta o seu ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm), ritmo cardíaco inferior em repouso do dia em curso e um gráfico do seu ritmo cardíaco.

Controlos: permitem-lhe ativar e desativar a conetividade Bluetooth e funcionalidades como Não incomodar, Encontrar o meu telefone e Sincronização manual.

Controlos VIRB: fornece controlos da câmara quando tem um dispositivo VIRB emparelhado com o seu dispositivo Forerunner.

Widget de controlos por Bluetooth

	Liga ou desliga o modo Não incomodar.
	Liga ou desliga a tecnologia Bluetooth.
	Sincroniza os seus dados com a aplicação Garmin Connect Mobile.
	Ativa a funcionalidade Encontrar o meu telefone. Envia um aviso para o seu smartphone emparelhado que se encontra ao alcance do dispositivo Forerunner.

Ver o widget de meteorologia

1 No ecrã de hora do dia, selecione **V** para ver o widget de meteorologia.

2 Selecione para ver dados meteorológicos de hora a hora.

3 Desloque o ecrã para baixo para ver os dados meteorológicos diários.

Controlo remoto VIRB

A função de controlo remoto da VIRB permite-lhe controlar a câmara de ação VIRB com o dispositivo. Vá a www.garmin.com/VIRB para adquirir uma câmara de ação VIRB.

Controlar uma câmara de ação VIRB

Para poder utilizar a função de controlo remoto VIRB, tem de ativar a definição de controlo remoto na sua câmara VIRB. Consulte o *manual do utilizador da série VIRB* para obter mais informações.

1 Ligue a sua câmara VIRB.

2 Emparelhe a câmara VIRB com o seu dispositivo Forerunner (*Emparelhar sensores ANT+*, página 8).

3 No dispositivo Forerunner, selecione o acessório VIRB.

Quando o acessório VIRB estiver emparelhado, o ecrã VIRB é adicionado aos ecrãs de dados do perfil ativo.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Timer Start/Stop** para controlar a câmara através do temporizador .

  A gravação de vídeo é iniciada e interrompida automaticamente com o temporizador do dispositivo Forerunner.

Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth

O dispositivo Forerunner tem várias funcionalidades Bluetooth online para o seu smartphone compatível que utilizam a aplicação Garmin Connect Mobile. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

Carregar atividades: envia automaticamente a sua atividade para a aplicação Garmin Connect Mobile logo que termine de registar a atividade.

Atualizações de software: o seu dispositivo transfere sem fios a atualização de software mais recente. Na próxima vez que ligar o seu dispositivo, pode seguir as instruções no ecrã para atualizar o software.

Transferência de exercícios: permite-lhe procurar exercícios na aplicação Garmin Connect Mobile e enviá-los, sem fios, para o seu dispositivo.

Interação em redes sociais: permite-lhe publicar uma atualização na sua rede social favorita quando carrega uma atividade na aplicação Garmin Connect Mobile.

Notificações: apresenta notificações e mensagens de telefone no seu dispositivo Forerunner.

Ativar o alerta de ligação do smartphone

Pode definir o dispositivo Forerunner para o alertar quando o seu smartphone emparelhado se liga e desliga através da tecnologia sem fios Bluetooth.

Selecione **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Connection Alert** > **On**.

Localizar um smartphone perdido

Pode utilizar a funcionalidade Encontrar o meu telefone para ajudá-lo a localizar um smartphone perdido que esteja emparelhado através da tecnologia sem fios Bluetooth e que se encontre dentro de alcance.

1 No ecrã de hora do dia, selecione **∧** para ver o widget de controlos.

2 Selecione > **Find My Phone**.

O dispositivo Forerunner começa a procurar o seu smartphone emparelhado. São apresentadas barras no ecrã do dispositivo Forerunner que correspondem à força do sinal Bluetooth, sendo emitido um alerta sonoro no seu smartphone.

3 Selecione para interromper a procura.

Desativar a tecnologia Bluetooth

1 No ecrã de hora do dia, selecione **∧** para ver o widget de controlos.

2 Selecione > **Bluetooth** > **Off**.

O ícone fica cinzento quando a tecnologia Bluetooth é desligada.

Funcionalidades do Connect IQ™

Pode adicionar funcionalidades Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores através da aplicação Garmin Connect Mobile. pode personalizar o seu dispositivo com mostradores de relógio, campos de dados, widgets e aplicações.

Mostradores de relógio: permite-lhe personalizar o aspeto do relógio.

Campos de dados: permite-lhe transferir novos campos de dados que apresentam os dados do sensor, da atividade e

do historial sob novas formas. Pode adicionar campos de dados Connect IQ a funcionalidades e páginas integradas.

Widgets: fornecem informações de forma imediata, incluindo dados do sensor e notificações.

Aplicações: adicione funcionalidades interativas ao seu relógio, tais como novos tipos de atividades ao ar livre e de fitness.

Transferir funcionalidades Connect IQ

Antes de poder transferir funcionalidades Connect IQ da aplicação Garmin Connect Mobile, tem de emparelhar o seu dispositivo Forerunner com o seu smartphone.

1. Nas definições da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **Loja Connect IQ**.
2. Se necessário, selecione o seu dispositivo.
3. Selecione uma funcionalidade Connect IQ.
4. Siga as instruções no ecrã.

Transferir funcionalidades Connect IQ utilizando o seu computador

1. Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
2. Aceda a www.garminconnect.com.
3. A partir do widget de dispositivos, selecione **Loja Connect IQ**.
4. Selecione uma funcionalidade Connect IQ.
5. Selecione **Enviar para dispositivo** e siga as instruções no ecrã.

Historial

O historial inclui tempo, distância, calorias, ritmo ou velocidade médios, dados da volta e informações do sensor ANT+ opcionais.

NOTA: quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Ver o historial

1. Selecione **Menu** > **History** > **Activities**.
2. Selecione ∧ ou ∨ para ver as suas atividades guardadas.
3. Selecione uma atividade.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **Details** para ver informações adicionais sobre a atividade.
   - Selecione **Laps** para selecionar uma volta e ver informações adicionais sobre cada volta.
   - Selecione **Time in Zone** para ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco.
   - Selecione **Delete** para eliminar a atividade selecionada.

Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco

Para poder ver os seus dados de zona de ritmo cardíaco, tem de emparelhar o seu dispositivo com um monitor de ritmo cardíaco compatível, concluir uma atividade e guardá-la.

Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a ajustar a sua intensidade de treino.

1. Selecione ≡ > **History** > **Activities**.
2. Selecione uma atividade.
3. Selecione **Time in Zone**.

Visualizar dados totais

Pode ver os dados de distância e tempo acumulados guardados no seu dispositivo.

1. Selecione **Menu** > **History** > **Totals**.
2. Selecione uma opção para ver totais semanais ou mensais.

Eliminar o historial

1. Selecione **Menu** > **History** > **Options**.
2. Selecione uma opção:
   - Selecione **Delete All Activities** para eliminar todas as atividades do historial.
   - Selecione **Reset Totals** para repor todos os totais de distância e tempo.

     NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.
3. Confirme a sua seleção.

Gestão de dados

NOTA: o dispositivo não é compatível com o Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e o Mac® OS 10.3 e anteriores.

Eliminar ficheiros

AVISO

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

1. Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
2. Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
3. Selecione um ficheiro.
4. Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

1. Realize uma ação:
   - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
   - Para computadores Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.
2. Desligue o cabo do computador.

Enviar dados para a sua conta Garmin Connect

Pode carregar todos os dados das suas atividades para a sua conta do Garmin Connect para uma análise completa. Pode ver um mapa da sua atividade e partilhar as suas atividades com amigos.

1. Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
2. Aceda a www.garminconnect.com/start.
3. Siga as instruções no ecrã.

Garmin Connect

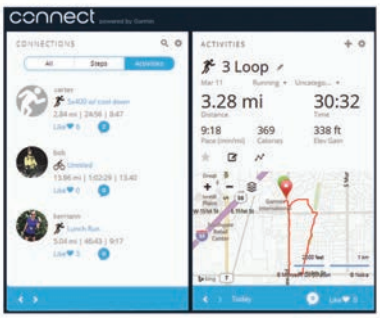
Pode ligar-se aos seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, triatlos e muito mais. Para se registar com uma conta gratuita, aceda a www.garminconnect.com/start.

Guarde as suas atividades: depois de concluir e guardar uma atividade com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade na sua conta Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analise os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo o tempo, distância, elevação, ritmo cardíaco, calorias queimadas, uma vista superior do

mapa, ritmo e gráficos de velocidade, e relatórios personalizáveis.

NOTA: alguns dados requerem acessórios opcionais, como um monitor de ritmo cardíaco.



Planeie o seu treino: pode escolher um objetivo para a sua forma física e carregar um dos planos de treino diários.

Acompanhe os seus progressos: pode monitorizar os seus passos diários, juntar-se a um concurso amigável com as suas ligações e alcançar os seus objetivos.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Faça a gestão das suas definições: pode personalizar o seu dispositivo e as definições de utilizador na sua conta Garmin Connect.

Aceder à loja Connect IQ: pode transferir aplicações, mostradores de relógio, campos de dados e widgets.

Personalizar o seu dispositivo

Sensores ANT+

O seu dispositivo pode ser utilizado com sensores ANT+ sem fios. Para obter mais informações sobre a compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, vá a http://buy.garmin.com.

Emparelhar sensores ANT+

O emparelhamento é o processo de ligar sensores sem fios ANT+ como, por exemplo, ligar um monitor de ritmo cardíaco ao seu dispositivo Garmin. Da primeira vez que liga um sensor ANT+ ao seu dispositivo, tem de emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o primeiro emparelhamento, o dispositivo liga-se automaticamente ao sensor quando inicia uma atividade e o sensor está ativo e dentro de alcance.

NOTA: se o seu dispositivo vier equipado com um sensor ANT+, os dispositivos já estão emparelhados.

1. Instale o sensor ou coloque o monitor de ritmo cardíaco.
2. Aproxime o dispositivo a menos de 1 cm do sensor e aguarde que o dispositivo se ligue ao sensor.

   Quando o dispositivo deteta o sensor, é apresentada uma mensagem. Pode personalizar um campo de dados para apresentar os dados do sensor.
3. Se necessário, selecione **Menu** > **Settings** > **Sensors and Accessories** para gerir sensores ANT+.

Podómetro

O dispositivo é compatível com o podómetro. Pode utilizar o podómetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco. O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco).

Após 30 minutos de inatividade, o podómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu dispositivo. Tal significa que restam cerca de cinco horas de vida útil da pilha.

Correr com um podómetro

Antes de ir correr, tem de emparelhar o podómetro com o seu dispositivo Forerunner (*Emparelhar sensores ANT+*, página 8).

Pode correr em recintos fechados e utilizar o podómetro para registar o ritmo, a distância e a cadência. Também pode correr no exterior e utilizar o podómetro para registar dados de cadência através dos dados de ritmo e de distância do GPS.

1. Instale o podómetro conforme as instruções do acessório.
2. Selecione o perfil de atividade **Run Indoor**.
3. Dê uma corrida.

Calibração do podómetro

O podómetro está a realizar a calibração automática. A precisão dos dados sobre velocidade e distância melhora depois de efetuar algumas corridas no exterior com o GPS.

Configurar o perfil do utilizador

Pode atualizar as suas definições de sexo, ano de nascimento, altura, peso e zona de ritmo cardíaco. O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados de treino precisos.

1. Selecione **Menu** > **My Stats** > **User Profile**.
2. Selecione uma opção.

Perfis de atividade

Os perfis de atividade são uma coleção de definições que otimizam o seu dispositivo com base na forma como o utiliza. Por exemplo, os ecrãs de definições e de dados são diferentes quando utiliza o dispositivo durante uma corrida ou ciclismo.

Se estiver a utilizar um perfil e alterar definições como, por exemplo, os campos de dados ou alertas, as alterações são guardadas automaticamente como parte do perfil.

Alterar o seu perfil de atividade

Este dispositivo possui perfis de atividade predefinidos. Pode modificar todos os perfis de atividade guardados.

Dica: os perfis de atividade predefinidos utilizam uma cor específica para cada desporto.

1. Selecione **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.
2. Selecione um perfil.

   Pode mostrar ou ocultar os perfis de atividade predefinidos.

Definições de atividade

Estas definições permitem personalizar o dispositivo com base nas suas necessidades de treino. Por exemplo, pode personalizar ecrãs de dados e ativar alertas e funcionalidades de treino.

Personalizar os ecrãs de dados

Pode personalizar os ecrãs de dados com base nos seus objetivos de treino ou acessórios opcionais. Por exemplo, pode personalizar um dos ecrãs de dados para apresentar o seu ritmo de volta ou a sua zona de ritmo cardíaco.

1. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Data Screens**.
2. Selecione um ecrã.

   Alguns ecrãs apenas podem ser ligados ou desligados.
3. Se necessário, edite o número de campos de dados.
4. Selecione um campo de dados para o alterar.

Alertas

Pode utilizar alertas para treinar de acordo com objetivos específicos de ritmo cardíaco, ritmo, tempo, distância, cadência e calorias e para definir intervalos de tempo de corrida/caminhada.

Definir alertas de intervalo

Um alerta de intervalo notifica-o quando o dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, se possuir um monitor de ritmo cardíaco opcional, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco estiver abaixo da zona 2 e acima da zona 5 (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco*, página 4).

1. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.
2. Selecione o tipo de alerta.

   Dependendo dos seus acessórios e perfil de atividade, os alertas podem incluir ritmo cardíaco, ritmo, velocidade e cadência.
3. Se necessário, ative o alerta.
4. Selecione uma zona ou introduza um valor para cada alerta.

Cada vez que ultrapassa o limite superior ou inferior do intervalo especificado, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 10).

Definir um alerta recorrente

Um alerta recorrente notifica-o sempre que o dispositivo registar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar a cada 30 minutos.

1. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.
2. Selecione uma opção:
   - Selecione **Custom**, selecione uma mensagem e, em seguida, selecione um tipo de alerta.
   - Selecione **Time**, **Distance** ou **Calories**.
3. Introduza um valor.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 10).

Definir alertas de caminhadas intervalados

Alguns programas de corrida utilizam caminhadas intervaladas cronometradas em intervalos regulares. Por exemplo, durante uma longa corrida de treino, pode definir o dispositivo para indicar-lhe para correr durante 4 minutos, caminhar durante 1 minuto e repetir. Pode utilizar a funcionalidade Auto Lap® enquanto utiliza os alertas de corrida/caminhada.

NOTA: os alertas de pausas para caminhar só estão disponíveis nos perfis de corrida.

1. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.
2. Selecione **Run/Walk**.
3. Introduza um tempo para o intervalo de corrida.
4. Introduza um tempo para o intervalo de caminhada.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 10).

Editar um alerta

1. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Alerts**.
2. Selecione um alerta.
3. Edite as definições ou os valores do alerta.

Utilizar o Auto Pause®

Pode utilizar a funcionalidade Auto Pause para fazer com que o cronómetro pare automaticamente quando deixar de se mover ou quando o seu ritmo ou a sua velocidade for inferior a um valor especificado. Esta funcionalidade revela-se útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

NOTA: o histórico não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

1. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Auto Pause**.
2. Selecione uma opção:
   - Selecione **When Stopped** para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento.
   - Selecione **Custom** para que o cronómetro pare automaticamente quando o seu ritmo ou a sua velocidade for inferior a um valor especificado.

Marcar voltas por distância

Pode utilizar a funcionalidade Auto Lap para marcar automaticamente uma volta numa distância específica. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

1. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Laps** > **Auto Distance**.
2. Selecione uma distância.

Sempre que completar uma volta, é apresentada uma mensagem com o tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 10).

Se necessário, pode personalizar os ecrãs de dados para apresentarem dados de volta adicionais.

Utilizar o deslocamento automático

Utilize a funcionalidade de deslocamento automático para passar automaticamente por todos os ecrãs de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Auto Scroll**.
2. Selecione uma velocidade de apresentação.

Alterar a definição do GPS

Por predefinição, o dispositivo utiliza o GPS para localizar satélites. Para melhorar o desempenho em ambientes difíceis e obter a posição de GPS mais rapidamente, pode ativar o GPS e o GLONASS. Utilizar o GPS e o GLONASS reduz a vida útil da bateria mais depressa do que utilizar apenas o GPS.

Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **GPS** > **GPS + GLONASS**.

Definições de tempo de espera de poupança de energia

As definições de tempo de espera afetam o tempo que o seu dispositivo se mantém em modo de treino, por exemplo, quando está à espera que uma corrida comece. Selecione **Menu** > **Activity Settings** > **Power Save Timeout**.

Normal: define o dispositivo para entrar em modo de relógio de baixo consumo após 5 minutos de inatividade.

Extended: define o dispositivo para entrar em modo de relógio de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo alargado pode resultar numa vida útil da pilha mais curta entre carregamentos.

Definições de monitorização de atividade

Selecione **Menu** > **Settings** > **Activity Tracking**.

Status: ativa a funcionalidade de monitorização de atividade.

Move Alert: apresenta uma mensagem e uma barra de movimento no ecrã da hora do dia. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 10).

Definições do sistema

Selecione **Menu** > **Settings** > **System**.

- Definições de idioma (*Alterar o idioma do dispositivo*, página 10)
- Definições de hora (*Definições da hora*, página 10)
- Definições de retroiluminação (*Definições de retroiluminação*, página 10)
- Definições de som (*Configurar os sons do dispositivo*, página 10)
- Definições da unidade (*Alterar as unidades de medida*, página 10)
- Definições de formato (*Definições de formato*, página 10)
- Definições do registo de dados (*Definições do registo de dados*, página 10)

Alterar o idioma do dispositivo

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Language**.

Definições da hora

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Clock**.

Watch Face: permite-lhe selecionar um design de mostrador do relógio.

Use Profile Color: define a cor de destaque do ecrã da hora do dia para ser igual à cor do perfil de atividade.

Background: define a cor de fundo para preto ou branco.

Time Format: configura a apresentação da hora no dispositivo no formato de 12 ou 24 horas.

Set Automatically: permite-lhe definir a hora de forma manual ou automática, com base na sua posição de GPS.

Fusos horários

Sempre que liga o dispositivo e adquire sinais de satélite, o dispositivo deteta automaticamente o seu fuso horário e a hora do dia.

Definir a hora manualmente

Por predefinição, a hora é definida automaticamente quando o dispositivo recebe sinais de satélite.

1. Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Clock** > **Set Automatically** > **Off**.
2. Selecione **Set Time** e introduza a hora do dia.

Definir o alarme

1. Selecione **Menu** > **Settings** > **Alarms** > **Add New** > **Status** > **On**.
2. Seleccione **Time** e introduza uma hora.
3. Selecione **Sounds** e escolha uma opção.
4. Selecione **Repeat** e escolha uma opção.

Eliminar um alarme

1. Selecione **Menu** > **Settings** > **Alarms**.
2. Selecione um alarme.
3. Selecione **Remove** > **Yes**.

Definições de retroiluminação

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Backlight**.

Keys and Alerts: define a retroiluminação para que se ligue através de teclas e alertas.

Wrist Turn: permite que o dispositivo ligue automaticamente a retroiluminação quando vira o pulso em direção ao corpo.

Timeout: ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue.

Configurar os sons do dispositivo

Os sons do dispositivo incluem tons de teclas, tons de alerta e vibrações.

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Sounds**.

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar as unidades de medida para distância, ritmo e velocidade, peso, altura e temperatura.

1. Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Units**.
2. Selecione um tipo de medida.
3. Selecione uma unidade de medida.

Definições de formato

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Format**.

Pace/Speed Preference: define o dispositivo para mostrar a velocidade ou o ritmo para corrida, ciclismo ou outras atividades. Esta preferência afeta várias opções de treino, historial e alertas.

Start of Week: define o primeiro dia da semana para os totais do historial semanal.

Definições do registo de dados

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Data Recording**.

Smart: regista os pontos-chave onde são registadas alterações de direção, ritmo ou ritmo cardíaco. O registo da atividade é mais pequeno, permitindo armazenar mais atividades na memória do dispositivo.

Every Second: regista pontos a cada segundo. Cria um registo bastante detalhado da sua atividade e aumenta o tamanho do registo da atividade.

Informação sobre o dispositivo

Carregar o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo inclui uma pilha de iões de lítio. Consulte o guia *Informações importantes de segurança e do produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza no anexo.

1. Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.
2. Alinhe os pinos do carregador com os contactos na parte posterior do dispositivo e ligue o clipe de carregamento ① ao dispositivo de forma segura.

3. Carregue completamente o dispositivo.
4. Prima ② para remover o carregador.

Especificações

Especificações do Forerunner

Tipo de pilha	Pilha de iões de lítio incorporada e recarregável
Vida útil da pilha do Forerunner 230 em modo de relógio	Até 12 semanas Até 11 semanas com monitorização de atividade Até 5 semanas com monitorização de atividade e notificações para smartphone
Vida útil da pilha do Forerunner 230 em modo de atividade	Até 16 horas em modo de GPS Até 12 horas em modo de GPS + GLONASS
Vida útil da pilha do Forerunner 235 em modo de relógio	Até 9 semanas Até 8 semanas com monitorização de atividade Até 4 semanas com monitorização de atividade e notificações para smartphone Até 9 dias com monitorização de atividade, notificações para smartphone e medição de ritmo cardíaco baseada no pulso
Vida útil da pilha do Forerunner 235 em modo de atividade, com medição de ritmo cardíaco baseada no pulso	Até 11 horas em modo de GPS Até 9 horas em modo de GPS + GLONASS
Classificação de resistência à água	5 ATM*
Intervalo da temperatura de funcionamento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Intervalo de temperaturas de carregamento	De 0 a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz Tecnologia sem fios Bluetooth Smart

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 4,5 anos a 1 h/dia
Resistência à água	3 ATM* **NOTA:** este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 30 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Cuidados a ter com o dispositivo

AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite premir as teclas debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos de limpeza químicos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar componentes e acabamentos em plástico.

Lave cuidadosamente o dispositivo com água potável após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o revestimento.

Não guarde o dispositivo em locais com possibilidade de exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Limpar o dispositivo

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor e humidade podem causar corrosão dos contactos elétricos quando ligado a um carregador. A corrosão pode prevenir o carregamento e a transferência de dados.

1. Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Depois da limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

AVISO

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Visite www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à máquina a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Baterias substituíveis pelo utilizador

⚠ ATENÇÃO

Não utilize objetos afiados para remover as pilhas.

Mantenha a pilha fora do alcance das crianças.

Nunca ponha as pilhas na boca. Em caso de ingestão, contacte o seu médico ou o Centro de Informação Antivenenos.

As pilhas-botão substituíveis podem conter perclorato. Podem requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ CUIDADO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções sobre a correta reciclagem das pilhas.

Assistência e atualizações

O Garmin Express™ (www.garmin.com/express) permite um fácil acesso a estes serviços para dispositivos Garmin.

- Registo do produto
- Manuais do produto
- Atualizações de software
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect

Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, a versão do software, as informações regulamentares e o acordo de licenciamento.

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **About**.

Obter mais informações

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar.

NOTA: reiniciar o dispositivo poderá apagar os seus dados ou definições.

1. Mantenha premido ⏻ durante 15 segundos.

   O dispositivo desliga-se.
2. Mantenha ⏻ premido durante 1 segundo para ligar o dispositivo.

Resolução de problemas

Assistência e atualizações

O Garmin Express (www.garmin.com/express) permite um fácil acesso a estes serviços para dispositivos Garmin.

- Registo do produto
- Manuais do produto
- Atualizações de software
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect

Obter mais informações

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Adquirir sinais de satélite

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu. A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS.

1. Dirija-se para uma área aberta.

   A parte da frente do dispositivo deve ser orientada para o céu.
2. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

   A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

Melhorar a receção de satélite GPS

- Sincronize frequentemente o dispositivo com a sua conta Garmin Connect:
  - Ligue o seu dispositivo a um computador através do cabo USB e da aplicação Garmin Express.
  - Sincronize o seu dispositivo com a aplicação móvel Garmin Connect usando o seu smartphone com Bluetooth.

  Enquanto está ligado à sua conta Garmin Connect, o dispositivo transfere vários dias de dados de satélite, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.
- Leve o seu dispositivo para uma área aberta, afastada de edifícios altos e árvores.
- Mantenha-se parado durante alguns minutos.

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar.

NOTA: reiniciar o dispositivo poderá apagar os seus dados ou definições.

1. Mantenha premido ⏻ durante 15 segundos.

   O dispositivo desliga-se.
2. Mantenha ⏻ premido durante 1 segundo para ligar o dispositivo.

Apagar a informação do utilizador

Pode repor todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica.

NOTA: isto elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador, mas não elimina o histórico.

1. Mantenha premido ⏻ e selecione **Yes** para desligar o dispositivo.
2. Mantenha premido ↩ e ⏻ em simultâneo para ligar o dispositivo.
3. Selecione **Yes**.

Repor todas as predefinições

NOTA: esta operação elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial de atividades.

Pode repor todas as definições para os valores de fábrica.

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **Restore Defaults** > **Yes**.

Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, a versão do software, as informações regulamentares e o acordo de licenciamento.

Selecione **Menu** > **Settings** > **System** > **About**.

Atualizar o software

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, tem de ter uma conta Garmin Connect e transferir a aplicação Garmin Express.

1. Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.

   Quando estiver disponível software novo, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
2. Siga as instruções no ecrã.
3. Não desligue o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

Maximizar a vida útil da pilha

- Reduza o tempo da retroiluminação (*Definições de retroiluminação*, página 10).
- Reduza o tempo de espera para o modo de relógio (*Definições de tempo de espera de poupança de energia*, página 9).
- Desligue a monitorização de atividade (*Monitorização de atividade*, página 2).
- Selecione o intervalo do registo **Smart** (*Definições do registo de dados*, página 10).
- Desligue o GLONASS (*Alterar a definição do GPS*, página 9).
- Desative a funcionalidade Bluetooth sem fios (*Desativar a tecnologia Bluetooth*, página 6).
- Desative a monitorização do ritmo cardíaco com base no pulso (*Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso*, página 5).

O meu número de passos diário não aparece

O número de passos diário é reposto todas as noites à meia-noite.

Se forem apresentados travessões em vez do seu número de passos, permita que o dispositivo adquira sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Volte a humedecer com água os elétrodos e os adesivos de contacto (se aplicável).
- Aperte a correia junto ao peito.
- Aqueça durante 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de manutenção (*Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco*, página 11).
- Use uma camisola de algodão ou molhe abundantemente ambos os lados da correia.

  As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar eletricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de elementos que possam interferir com o seu monitor de ritmo cardíaco.

  Tais elementos poderão ser campos eletromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, linhas de alta tensão, motores elétricos, fornos, micro-ondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios.

Anexo

Campos de dados

Alguns campos de dados requerem acessórios ANT+ para apresentar dados.

%HRR: a percentagem de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

24-Hour Max.: a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas.

24-Hour Min.: a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas.

Average %HRR: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a atividade atual.

Average Cadence: ciclismo. A cadência média para a atividade atual.

Average Cadence: corrida. A cadência média para a atividade atual.

Average HR: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

Average HR %Max.: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

Average Lap Time: o tempo médio da volta na atividade atual.

Average Pace: o ritmo médio da atividade atual.

Average Speed: a velocidade média da atividade atual.

Cadence: ciclismo. O número de rotações do braço da manivela. O seu dispositivo deve estar ligado a um acessório de cadência para que estes dados apareçam.

Cadence: corrida. Os passos por minuto (esquerdos e direitos).

Calories: a quantidade total de calorias queimadas.

Distance: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Elapsed Time: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o temporizador e correr durante 10 minutos, depois parar o temporizador durante 5 minutos e, em seguida, voltar a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

Elevation: a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.

Heart Rate: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

HR %Max.: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

HR Zone: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Lap %HRR: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a volta atual.

Lap Cadence: ciclismo. A cadência média para a volta atual.

Lap Cadence: corrida. A cadência média para a volta atual.

Lap Distance: a distância percorrida na volta atual.

Lap HR: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

Lap HR %Max.: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

Lap Pace: o ritmo médio da volta atual.

Laps: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

Lap Speed: a velocidade média da volta atual.

Lap Time: o tempo cronometrado na volta atual.

Last Lap Cadence: ciclismo. A cadência média da última volta concluída.

Last Lap Cadence: corrida. A cadência média da última volta concluída.

Last Lap Distance: a distância percorrida na última volta concluída.

Last Lap Pace: o ritmo médio da última volta concluída.

Last Lap Speed: a velocidade média da última volta concluída.

Last Lap Time: o tempo cronometrado na última volta concluída.

Maximum Speed: a velocidade máxima da atividade atual.

Pace: o ritmo atual.

Speed: o ritmo atual da viagem.

Sunrise: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

Sunset: a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.

Temperature: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura.

Time in Zone: o tempo passado em cada ritmo cardíaco ou zona de potência.

Time of Day: a hora do dia, com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).

Timer: o tempo cronometrado na atividade atual.

Training Effect: o impacto atual na sua resistência aeróbica (1.0 a 5.0).

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias (“Garmin”) concedem-lhe uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o “Software”) em formato de binário executável para o funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual do e para o Software permanecem propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores e que está protegido por

leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, a organização e o código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e/ou de outros fornecedores e que o Software no formato de código fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin e/ou de outros fornecedores. O adquirente acorda não descompilar, desmontar, modificar, montar inversamente, utilizar engenharia reversa ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente acorda não exportar ou reexportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América ou as leis de controlo à exportação de qualquer outro país aplicável.

Licença BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos os direitos reservados.

A redistribuição e utilização em formato de fonte ou de binário, com ou sem modificação, são permitidas desde que sejam cumpridas as seguintes condições:

- As redistribuições em código fonte têm de conter o aviso de direitos de autor acima apresentado, a presente lista de condições e a renúncia de responsabilidade seguinte.
- As redistribuições em formato binário têm de reproduzir o aviso de direitos de autor acima apresentado, a presente lista de condições e a renúncia de responsabilidade seguinte na documentação e/ou noutros materiais fornecidos com a distribuição.
- Nem o autor, nem os nomes de quaisquer contribuidores pode ser usado para recomendar ou promover produtos derivados deste software, sem a obtenção de uma permissão prévia específica, por escrito.

ESTE SOFTWARE É FORNECIDO PELOS DETENTORES DOS DIREITOS DE AUTOR E CONTRIBUIDORES "NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRA", ESTANDO EXCLUÍDAS QUAISQUER GARANTIAS EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO MAS NÃO SE LIMITANDO ÀS GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO PARA UMA DETERMINADA FINALIDADE. EM CASO ALGUM SERÁ A XXX, O DETENTOR DOS DIREITOS DE AUTOR OU OS CONTRIBUIDORES RESPONSÁVEIS POR QUAISQUER DANOS DIRETOS, INDIRETOS, ACIDENTAIS, ESPECIAIS, EXEMPLARES OU CONSEQUENCIAIS (INCLUINDO MAS NÃO SE LIMITANDO AO APROVISIONAMENTO DE BENS OU SERVIÇOS DE SUBSTITUIÇÃO, IMPOSSIBILIDADE DE UTILIZAÇÃO OU PERDA DE DADOS OU LUCROS, OU INTERRUPÇÃO DO NEGÓCIO), INDEPENDENTEMENTE DA CAUSA OU DE QUALQUER TEORIA DE RESPONSABILIDADE, EM CONTRATO, RESPONSABILIDADE ESTRITA OU ILÍCITO CIVIL (INCLUINDO NEGLIGÊNCIA OU OUTROS) QUE DECORRA DA UTILIZAÇÃO DESTE SOFTWARE, MESMO QUE AVISADOS DA POSSIBILIDADE DE TAIS DANOS.

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Classificações padrão de VO2 máximo

Estas tabelas incluem classificações normalizadas para as estimativas de VO2 máximo por idade e sexo.

Homens	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bom	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satisfatório	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Fraco	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mulheres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bom	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satisfatório	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Fraco	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Reimpressão de dados com a permissão do The Cooper Institute. Para mais informações, visite www.CooperInstitute.org.

Índice Remissivo

A
acessórios **8, 12**
acordo de Licenciamento do Software **13**
alarmes **10**
alertas **8, 9**
ANT+ - sensores, emparelhar **8**
aplicações **6**
  smartphone **5**
atualizações, software **12**
Auto Lap **9**
Auto Pause **9**

B
bateria
  carregar **10**
  maximizar **9**
bloquear, teclas **1**

C
cadência **9**
calendário **3**
calorias, alertas **9**
caminhada intervalada **9**
campos de dados **6, 8, 13**
carregar **10**
Comando VIRB **6**
Connect IQ **6, 7**
cronómetro **1, 7**

D
dados
  gravar **10**
  guardar **7**
  transferir **7**
dados do utilizador, eliminar **7**
definições **8–10, 12**
  dispositivo **10**
definições do sistema **9**
Deslocamento automático **9**
distância, alertas **9**

E
ecrã **10**
eliminar
  historial **7**
  recordes pessoais **3**
  todos os dados do utilizador **7, 12**
emparelhar, smartphone **5**
emparelhar sensores ANT+ **8**
especificações **11**
exercícios **2, 3**
  carregar **3**

F
fusos horários **10**

G
Garmin Connect **2, 3, 5–7**
Garmin Connect Mobile **5**
Garmin Express
  atualizar software **11, 12**
  registar o dispositivo **11, 12**
GLONASS **9**
GPS **1, 2, 9**
  sinal **12**
guardar atividades **1**

H
historial **6, 7, 10**
  eliminar **7**
  transferir para o computador **7**

I
ícones **1**
ID da unidade **11, 12**
idioma **10**
intervalos, exercícios **3**

L
limpar o dispositivo **11**

M
mapas, atualizar **11, 12**
menu **1**
meteorologia **6**
modo de relógio **9, 12**
modo de sono **2**
monitorização de atividade **2, 9**
mostradores de relógio **6**

N
notificações **5**

P
perfil do utilizador **8**
perfis **8**
  atividade **1**
  utilizador **8**
personalizar o dispositivo **8**
pilha, substituir **11**
pilha/bateria, maximizar **6, 12**
podómetro **8**

R
recordes pessoais **3**
  eliminar **3**
recuperação **5**
registar o dispositivo **11, 12**
registo do produto **11, 12**
relógio **1, 10**
repor o dispositivo **12**
resolução de problemas **2, 12, 13**
retroiluminação **1, 10**
ritmo **9, 10**
ritmo cardíaco **1–3, 9**
  monitor **2, 4, 5, 11, 13**
  zonas **4, 7, 14**

S
sensores ANT+ **8**
sinais de satélite **12**
smartphone **6, 7**
  aplicações **5, 6**
  emparelhar **5**
software
  atualizar **11, 12**
  licença **11, 12**
  versão **11, 12**

T
teclas **1, 5, 11**
Tecnologia Bluetooth **1, 5, 6**
tempo **10**
  alertas **9**
  definições **10**
tempo de conclusão estimado **4**
temporizador **1**
tons **10**
treino **1, 3, 6, 9**
  planos **2, 3**
treino em interior **2, 8**

U
unidades de medida **10**
USB **12**
  desligar **7**

V
velocidade **10**
vibração **10**
VO2 máximo **4, 14**
voltas **1**

W
widgets **2, 5, 6**

Z
zonas
  hora **10**
  ritmo cardíaco **4**

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230

+ 32 2 672 52 54

0800 770 4960

1-866-429-9296

+385 1 5508 272
+385 1 5508 271

+420 221 985466
+420 221 985465

+ 45 4810 5050

+ 358 9 6937 9758

+ 331 55 69 33 99

+ 39 02 36 699699

(+52) 001-855-792-7671

0800 0233937

+47 815 69 555

00800 4412 454
+44 2380 662 915

(+35) 1214 447 460

+386 4 27 92 500

0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

+34 93 275 44 97

+ 46 7744 52020

+886 2 2642-9199 ext 2

0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen

913-397-8200
1-800-800-1020

© 2015 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias